

## Weider – CLA

### Produktbeschreibung:

CLA steht für conjugated linoleic acid, eine Gruppe von Fettsäuren, die für den Transport von Fettsäuren in die Mitochondrien (Zellkraftwerke) zuständig sind. Nimmt man die CLA Kapseln regelmässig ein und verbindet dies mit einer vernünftigen Ernährung und körperlicher Betätigung, kann es zu einer Verringerung des Körperfettgehaltes und einer Zunahme der Muskelmasse kommen.

In den Studien wird gleichzeitig eine Normalisierung des Insulinspiegels belegt, das Hungergefühl also gebremst. Diese Wirkungskombination macht das Training sichtbar erfolgreich. Für eine Diät ist CLA also besonders empfehlenswert. Dennoch sollte CLA nicht unkontrolliert über einen längeren Zeitraum angewendet werden.



### Produkteigenschaften:

- Kapseln mit konjugierter Linolsäure (CLA)

### Zufuhrempfehlung:

Täglich drei bis sechs Kapseln CLA für mind. Drei Monate.

### Nährwertangaben:

Nährwerte	pro 2 Kapseln
Brennwert	83 kcal
Eiweiß	0,84 g
Kohlenhydrate	0,26 g
--davon Zuckeralkohole	0,26 g
Fettsäuren	2,0 g
--davon gesättigt	0,14 g
--davon einfach ungesättigt	0,24 g
--davon mehrfach ungesättigt	1,64 g
--davon konjugierte Linolsäure	1,62 g
Cholesterin	0 g